法鼓山心靈環保讀書會｜**專屬教案**｜

是非要溫柔

【書籍版本】2002 年 12 月

【影音教材】無

總目錄

講 次	教材範圍		主題	子題
	書籍	光碟		
00 序 是非要溫柔	P.I ～ P.XX	無	1 同行不是冤家	1.1 企業競爭激烈，人際關係緊張，如何讓人心情安定？
			2 可悲的「搶地盤」心態	2.1 不把市場看成是固定的，提供有需要卻還沒有出現的東西 2.2 重視「理念」與「方向」的分享
			3 「貪婪」與「進取」	3.1「貪婪」 3.2 轉「貪婪」為「進取」 3.3 關鍵在有無「同理心」
			4 同一個缸裡的金魚	4.1 我們都在同一條船上，需要「同舟共濟」的心 4.2 需要有「共同體」的情感
			5 不該心存僥倖	5.1「立足點」最重要
			6「執著」與「捨得」	6.1 執著 6.2 捨得 6.3 以同理心為依歸 6.4 隨順「因緣」努力去作
			7「圓融」與「正直」	7.1 圓融必定是從正直出發 7.2 真正的圓融一定先講正直
			8 不計較小瑕小疵	8.1 不去計較小瑕小疵就是圓融。假如是大大的問題，就還是要處理了。
			9「成長」與「節制」	9.1 成長與節制互為一體
			10 在安定中保持危機感	10.1 肯定這個世界是不安的、危險的、瞬息變化的
			11 山不轉路轉，路不轉人轉	11.1 認定這個社會，就是火災的現場，認清這個事實，才能夠擁有真正的安定。 11.2 山不轉路轉，路不轉人轉

			12 留得青山在，不怕沒柴燒	12.1 接受不成熟的因緣 12.2 因緣即是「客觀的、環境的自然因素」
			13 只要往前走，就永遠有路	13.1 換一個方向思考，可以對未來永遠抱著無窮的希望 13.2 只要往前走，就永遠有路
			14 相信自己的目標是正確的	14.1 聖嚴師父留日的目標 14.2 在眾人反對學費也不足夠的情況之下，毅然前往
			15 一邊替人念經一邊讀書	15.1 打擊之一 15.2 打擊之二 15.3 關鍵在信心與並不是為自己個人的名利
			16 金絲鳥與蜜蜂	16.1 正面的思考 16.2 從不絕望，面對不可知的前途，也完全沒有恐懼感
			17 中國人的特質	17.1 韌性、耐性，不輕言絕望是漢民族的特質 17.2 我們要學習西方的，是科技的精神和認真的態度
			18 入世與出世	18.1 儒家的入世、進取，與道家的清淨、無為都是中國人的民族性
			19 去「執著」，行菩薩道	19.1 道家思想 19.2 進入佛門就是要奉獻自己
0101 多情需講理	P.03 ~ P.05	無	1.今天這個時代，社會上處處充滿緊張的氣息	1.1 為了追求個人名利、權勢、地位而緊張。 1.2 悲天憫人而緊張。 1.3 沒有原因的緊張，過馬路也怕被車子撞上。
			2.自以為是的愛	2.1 純粹的理性 2.1 純粹的感性
			3.理性、感性如何調和	3.1 試著將自己全身放鬆 3.2 方法 3.3 化干戈為玉帛
0102 如何識人用人留人	P.06 ～ P.12	無	1.身為一個經營者，如何知人善用？	1.1 如何識人？ 1.2 用人要能先安人？
			2.身為一個經營者，如何不讓人才外流？	2.1 歸屬感留人心 2.2 培養同舟共濟的精神

0103 放開胸襟做領導	P.13 ～ P.16	無	1.身為企業領導者應有的心態	1.1 在公司扮演的角色 1.2 如何為社會服務？
0104 升遷如何免著嫉	P.17 ～ P.21	無	1.人事升遷可由三方面來談	1.1 站在老闆的立場 1.2 站在被擢升者的立場 1.3 站在沒有被擢升者的立場
0105 包容才能溝通	P.22 ～ P.25	無	1.眾生相	1.1 所有的人都有堅持己見，自以為是的習慣 1.2 每個人不僅相貌互異，思想的模式、關點也都不盡相同
			2.待人處事之道	2.1 無我的立場 2.2 公是公非的原則
			3.傑出始自胸襟	3.1 不理想的狀態就是理想狀態的反映 3.2 傑出人物應有的遠見 3.3 傑出人物應有的胸襟
0106 天涯何處尋知己	P.26 ～ P.30	無	1.怎樣才算是好朋友？	1.1 一般人對好朋友的定義 1.2 真正能稱為好朋友的定義
			2.什麼是道義之友？	2.1 定義 2.2 彼此的互信度 2.3 彼此的修養層次
			3.如何交到好的朋友？	3.1 要能先為他人的利益設想 3.2 要把自己的心量擴大 3.3 要互信
			4.如何挽回昔日的好朋友？	4.1 本來是好朋友，卻漸漸的遠離了 4.2 如何挽回昔日的友誼？
			5.遠離損友	5.1 結交不到真正好的朋友，也千萬不要交上壞朋友 5.2 做每一個人的忠實朋友
0107 用人的智慧與福報	P.31 ～ P.34	無	1.福報與智慧	1.1 有智慧而福報不夠 1.2 有福報而智慧不足 1.3 福慧需具足 1.4 如何培植和運用自己的福報 1.5 有用人的智慧，還得有賺錢的福報
			2.眾志成城結善緣	2.1 智慧與知識 2.2 少福少慧 2.3 做事容易做人難 2.4 眾志成城

0108 辦公室的相處倫理	P.35 ～ P.40	無	1. 與平輩的相處之道	1.1 不可猜疑、不能妒忌、不得輕視、不要攻擊 1.2 要用誠懇心、要有同情心、要有關懷心、要用尊敬心
			2. 與部屬的相處之道	2.1 尊重部屬 2.2 一視同仁的關懷、協助及照顧 2.3 正向的帶領新進員工
			3. 與主管的相處之道	3.1 如何與主管相處 3.2 中階主管應有的心態與責任 3.3 結語
0201 愈慈悲愈智慧愈無憂	P.43 ～ P.45	無	1 人的三種生命	1.1 肉體的生命 1.2 歷史的生命 1.3 智慧的生命
			2 愈慈悲愈智慧	2.1 聰明與智慧的差別 2.2 慈悲與智慧的關係
0202 淨心種福報	P.48 ～ P.58	無	1 很多人知道環境污染嚴重，願意動手保護環境的卻不多	1.1 人為的環境污染 1.2 社會大眾的心態
			2 愛護環境要「知行合一」	2.1 台灣環境生態－過去與現在之比較
			3 一粥一飯當思來處不易	3.1 早期台灣人民的勤儉生活觀念 3.2 農禪寺的環保理念與實踐
			4 知福惜福 － 珍惜現有福報	4.1 從日常生活簡單化、純樸化著手 4.2 人的福報有一定的限量 4.3 心靈環保－要從「人心淨化」的根本做起
			5 現在不珍惜，子孫會遭殃	5.1 珍惜水資源/減少製造垃圾 5.2 調整生活觀念、生活方式
			6 愛護自然資源，解決環境問題	6.1 政府的政策制定與執行 6.2 在日常生活觀念上，人人要養成節省、惜福的習慣 6.3 工商業界也應該多負起環境改善的義務與責任 6.4 在教育方面，父母必須在孩子小的時候，就加強孩子對環境保護的知識
0203 歡喜地吃，自然地吃	P.59 ～ P.64	無	1 民以食為天	1.1 時代變遷與飲食觀
			2 要吃出味道吃出營養	2.1 如何吃出營養？吃出味道?
			3 歡喜的吃	3.1 吃出健康

			4 自然的食物最好吃	4.1 應該吃些什麼食物？ 4.2 提倡有機栽培 4.3 政府農政單位的措施
			5 新世紀飲食觀	5.1 不吃動物的肉，也不吃雞鴨的蛋，不吃乳製品 5.2 二十一世紀的飲食觀念
0204 大智慧破大忘語	P.65 ～ P.69	無	1 佛教對妄語的分類	1.1 大妄語 1.2 小妄語 1.3 方便妄語
			2 妄語再巧，天衣總有縫	2.1 喜歡開空頭支票 2.2 喜歡投機取巧，佔點小便宜 2.3 天衣無縫 2.4 習慣性說謊
			3 面對謊言，唯有靠智慧	3.1 如何面對說謊的人？ 3.2 對於小小的騙局，不一定要立刻拆穿 3.3 一而再、再而三的受騙，這是缺少智慧的人
0205 放下關卡，舉重若輕	P.70 ～ P.75	無	1 人生的關卡	1.1 人生的關卡，可大可小 1.2 生命、健康、金錢、事業、名譽等
			2 深諳人情，才是成功	2.1 事業的起落，就像海裡的浪濤 2.2 真正的成功是在於經驗的累積，以及豐富的人生閱歷 2.3 能夠經得起風吹、日曬、雨淋，才能彰顯出生命的韌度來
			3 該做的事照常做	3.1 不要為了一點小事，日以繼夜的傷腦筋 3.2 不能因面臨關卡，而損傷到健康 3.3 難關出現時，不要跟它硬拼
			4 求助要找對人	4.1 芒刺在背 4.2 漫無目的的找人，可能會手忙腳亂 4.3 凡事先不要著急
0206 安心就能安世界	P.76 ～ P.81	無	1 每天都有天災人禍	1.1 古代的天災 1.2 現代的天災人禍
			2 科技愈發達，保障愈多？	2.1 人類的安全，永遠不可能僅依賴科技的力量 2.2 「人定勝天」

			3 為什麼失控？	3.1 思想層面 3.2 心理層面 3.3 因緣的平衡
			4 天災人為	4.1 人心的不平衡 4.2 面對天災人禍時 4.3 人心的安定，必先從個人自己做起
0207 生活如何減壓	P.82 ～ P.88	無	1 壓力	1.1 面對外來問題 1.2 壓力的形成
			2 恐懼感的來源	2.1 沒有清楚認識自己 2.2 遇到挫折與困擾
			3 減少壓力的方法	3.1 少一點得失心 3.2 多一點自知之明 3.3 確定方向後，全力以赴
			4 何必放不下？	4.1 對身外事物的過於在意 4.2 害怕沒落、害怕倒楣、害怕困難與挫折
			5 不要把希望變成壓力	5.1 如何免除壓力？
0208 講倫理，不要講論理	P.89 ～ P.94	無	1 現代的人際關係	1.1 現代人多數不願意主動付出友善
			2 「倫理」與「論理」	2.1 現代人多數是雙薪小家庭 2.2 現代家庭的人際關係容易流於論理 2.3 如何維繫家庭的人際關係？
			3 社會變動，人心不平	3.1 社會型態的變化 3.2 人與人之間的相處倫理
			4 換來換去換成仇	4.1 付出愈多，得到的就愈多 4.2 建立良好的人際關係 4.3 把心量放大
			5 別拿自己的鞋子叫別人穿	5.1 自己沒有做好，不要管別人有沒有做好 5.2 不要用自己的標準，來要求人、衡量人 5.3 不要把別人的問題，變成自己的問題
0209 生活中的修煉	P.95 ～ P.99	無	1 從有人類以來，人間的悲劇不曾間斷	1.1 悲劇的形成 1.2 如何疏導？
			2 泰然面對眾生相	2.1 如何修煉？ 2.2 應有的修養

			3 順境中不自我膨脹	3.1 使自己免於困擾，也不困擾別人 3.2 要有危機感，也要有新希望
0210 如何提昇人品	P.100 ～ P.106	無	1 只要有人生存的時代，有人活動的地方，人的品質一定要提升。	1.1 人的品質如果不提升，生活的品質也就無法獲得改善。
			2 提高人的品質	2.1 人的品質 2.2 人身難得 2.3 活到老學到老 2.4 人格的象徵
			3 池塘裡的陣陣漣漪	3.1 「人品」對社會的影響 3.2 提升人品的重要性
			4 影響子孫未來	4.1 今天的社會，大家的眼睛幾乎都是往外看，很少有人往內看 4.2 提升人品，由自己個人做起
			5 三種途徑提升人品	5.1 要認同提升自我人品的重要性，對自己的現在與未來，以及對自己的家庭要負責盡職 5.2 要不斷的自我反省 5.3 在自己的生活中，要有一些為人處事的準則 5.4 結語
0301 心量要大，自我要小	P.109 ～ P.112	無	1 通常人只看到自己，看不到他人	1.1 任何的思緒，都是圍繞著個人打轉，種種的追求也都跟自己有關 1.2 學習擴充自己的心量
			2 心胸像太空一樣大	2.1 不是要小看自己，而是把自己的心胸放大、放寬 2.2 成就人是無止盡的
0302 要積極，不要執著	P.113 ～ P.116	無	1 不論爭執大小，和解才是雙贏雙利的最好結局	1.1 健康積極的態度 1.2 不執著的態度
			2 貪心不等於願心	2.1 貪心－是據為私有 2.2 願心－是發展抱負
			3 認清不上進的藉口	3.1 積極和執著的差異 3.2 不執著與不上進

			4 結語	4.1 人是可以經由學習而不斷成長的 4.2 有了目標，就會為自己帶來積極開拓前途的動力
0303 新年「心」計劃	P.117 ～ P.120	無	1 有好的開始，成功必然有望	1.1 訂定年度計劃，必須要有主題
			2 對社會誠心相待	2.1 把眼光放遠大 2.2 漏斗的心態 2.3 金字塔的心態
			3 享受生命的光和熱	3.1 如何使自己成長 3.2 為整體大眾設想的人生觀
0304 做決策，依法不依人	P.121 ～ P.124	無	1 「法」是什麼？	1.1 母法 1.2 子法
			2 不要忘記基本精神	2.1 政策上的臨機應變 2.2 任何一種革新，都需要環繞著基本精神
			3 不做失根蘭花	3.1 凡事依法不依人 3.2 建立共同遵循的法則 3.3 黎明前的黑暗是不會太久的
			4 結語	
0305 學著說到做到	P.125 ～ P.129	無	1 說到做到	1.1 不論從事任何工作或行業，在時時更新的現代社會裡，轉型往往是不能避免的 1.2 已經決定的事，就不必再猶豫了
			2 重新開始不是原地踏步	2.1 要發長遠心 2.2 要不斷的回到初發心上
			3 練習打坐，訓練毅力	3.1 決心不夠，毅力不足時
			4 不要意氣用事	4.1 個人生命生涯的轉型
			5 結語	
0306 如何去煩惱，得心安	P.130 ～ P.136	無	1 現代與古代	1.1 現代的人，一天的任何生產都比過去多 1.2 現代人所用的各種工具都非常便利 1.3 現代人的空間感與古人也不一樣
			2 採菊東籬下卻不見南山	2.1 生活中的悠閒與樂趣 2.2 生活中的智慧與文明 2.3 天災人為 2.4 身心的失衡

			3 會失去的就安心讓它失去	3.1 如何讓自己心理平衡，減少一些煩惱，生活得輕鬆自在？
			4 安住當下的心	4.1 自求多福 4.2 追求內心的平安
			5 奉獻也是一種興趣	5.1 奉獻自己來尋求內心的滿足及充實 5.2 宗教的信仰能安定身心
0307 大分寸與小格局	P.137 ～ P.140	無	1 分寸	1.1 主觀的 1.2 客觀的 1.3 智慧的衡斷
			2 智慧的分寸	2.1 對人的要求，不要用自己的尺寸來衡量 2.2 小分寸之下，仍需有大分寸 2.3 如何守好自己的分寸？ 2.4 鄉愿也不算是有分寸
0308 在不安定中安定生命	P.141 ～ P.144	無	1 現在的時代是不安定的時代	1.1 科技高度發展，競爭激烈，社會經常處於政治、經濟、軍事的壓力 1.2 治安問題、交通事故、環境污染等威脅著個人家庭與社會 1.3 在現今的工商社會下，人人汲汲營營於物欲的競逐 1.4 要挽救家庭，須從個人自己做起
			2 生命是不安的根源	2.1 生命的未來是不可知的 2.2 不用擔心生命安全問題 2.3 透過修行，讓心安定下來
			3 心如明鏡	3.1 真正的安心是無心可安 3.2 無心便是心不動，也不留下任何境象 3.3 無心可安的人，沒有煩惱的衝動， 卻有智慧的功用
0309 慈悲得公理，智慧少煩擾	P.145 ～ P.148	無	1 如何處理人際關係？	1.1 妥善運用慈悲與智慧
			2 情理缺一不可	2.1 用「情」 2.2 用「理」 2.3 善用「情」與「理」

煩擾			**3 從不同角度體諒人**	3.1 當我們的周圍出現不合理的現象 3.2 對於別人的問題，要慈悲 3.3 對於自己的問題，應該用智慧來化解、指導和改革 3.4 結語